Dr.G.Rajesh

CMD INB MEDIA GROUP

TRUTH | TRUST | IMPACT

INB TIMES

VOICE OF THE PEOPLE

INB TELUGU NEWS

ప్రచురణ: , తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ సంపుటి : 03 సంచిక : 67ఈ ఎడిటర్ : జి.రాజేష్ సోమవారం 01 మే 2026 పేజీలు : 6 వెల రూ. 4.00

తూర్పుడెల్టా కాలువకు సాగునీరు విడుదల

రబీ అనంతరం మూసివేసిన డెల్టా కాలువలకు ఆదివారం సాగునీటిని విడుదల చేశారు.

తూర్పుడెల్టా కాలువకు సాగునీరు విడుదల

ధవళేశ్వరం,**ఐఎన్‌బిటైమ్స్**

రబీ అనంతరం మూసివేసిన డెల్టా కాలువలకు ఆదివారం సాగునీటిని విడుదల చేశారు. ఉమ్మడి గోదావరి జిల్లాల నుంచి ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. మంత్రి కందుల దుర్గేశ్, ఎంపీలు సానా సతీశ్, గంటి హరీశ్ మాధుర్, తంగెళ్ల ఉదయ్ శ్రీనివాస్, ఎమ్మెల్సీ పేరాబత్తుల రాజశేఖర్, ఎమ్మెల్యే నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి, ప్రాజెక్ట్ కమిటీ చైర్మన్ మురాలశెట్టి సునీల్‌కుమార్.. తూర్పు డెల్టా హెడ్ స్లూయి?సపై పూజలు నిర్వహించి గోదావరి మాతకు పూలు పండ్లు సమర్పించి, గేట్లను ఎత్తి నీటిని విడుదల చేశారు.

తునిలో నేడు సీఎంచంద్రబాబు పర్యటన

అమరావతి,**ఐఎన్‌బిటైమ్స్**

ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సోమవారం కాకినాడ జిల్లా తుని మండలం చామవరంలో పర్యటించనున్నారు. ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛన్లను పంపిణీ చేయనున్నారు. ప్రతి నెలా ఏదో ఒక గ్రామంలో పెన్షన్ల పంపిణీకి సీఎం స్వయంగా హాజరవుతున్న విషయం తెలిసిందే. జూన్ ఒకటిన తుని మండలంలో చంద్రబాబు పర్యటిస్తారు. చామవరం గ్రామంలో ప్రజావేదిక నిర్వహిస్తారు. అనంతరం మధ్యాహ్నం 2.30 గంటలకు గ్రామంలో ఇంటింటికీ వెళ్లి పింఛన్లు పంపిణీ చేస్తారు.

జేఈఈ అడ్వాన్స్‌డ్-2026

ఫలితాలు విడుదల..

అమరావతి, **ఐఎన్‌బిటైమ్స్**

జేఈఈ అడ్వాన్స్‌డ్-2026 ఫలితాలు ఆదివారం రాత్రి విడుదలయ్యాయి. ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ రూర్కీ (ఐఐటీ రూర్కీ) పరీక్ష ఫలితాలను ప్రకటించింది. విద్యార్థులు jeeadv.ac.ఇఅ అధికారిక వెబ్‌సైట్‌లో తమ ఫలితాలను చూసుకోవచ్చని ఐఐటీ రూర్కీ తెలిపింది. ఈ ఏడాది శుభమ్ కుమార్ 360 మార్కులకు గాను 330 సాధించి టాపర్‌గా నిలిచారు. కబర్ చిల్లర్-329, జతిన్ చాహర్-319 మార్కులతో వరుసగా రెండు, మూడు స్థానాలను కైవసం చేసుకున్నారు.

మే 17న నిర్వహించిన పరీక్షలకు మట్నత్తం 1,87,389 మంది విద్యార్థులు నమోదు చేసుకోగా.. 1,79,694 మంది పేపర్ 1, 2 పరీక్షలకు హాజరయ్యారు. ఈ పరీక్షలో 56,880 మంది అర్హత సాధించగా.. వారిలో 10,107 మంది విద్యార్థినిలు ఉన్నారు. అర్హత సాధించిన విద్యార్థులంతా జీశూూూ 2026 కౌన్సెలింగ్ ప్రక్రియకు హాజరుకావాలని ఐఐటీ రూర్కీ తెలిపింది.

ఫలితాలు ఎలా చూసుకోవాలంటే..

జేఈఈ jeeadv.ac.in అధికారిక వెబ్‌సైట్‌ను సందర్శించండి

స్కోర్‌కార్డ్ కోసం 'ప్రకటనలు' విభాగం కింద ఉన్న లింక్‌పై క్లిక్ చేయండి

మీ అప్లికేషన్ నంబర్, డేట్ ఆఫ్ బర్త్‌ని నమోదు చేయండి

మీ ఫలితం, ర్యాంక్ వివరాలు కనిపిస్తాయి

భవిష్యత్తు ఉపయోగం కోసం స్కోర్‌కార్డ్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకోండి

మెగా డీఎస్సీపై జగన్ ఆరోపణలు అర్థరహితం

ఒంగోలు **ఐఎన్‌బిటైమ్స్**

మెగా డీఎస్సీపై జగన్ చేస్తున్న ఆరోపణలు అర్థరహితమని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర అన్నారు. డైవర్షన్ రాజకీయాలు ఆయన నైజమని విమర్శించారు. ఆదివారం ఒంగోలులో మంత్రి విలేకరులతో మాట్లాడారు. ఐదేళ్ల పాలనలో ఒక్క డీఎస్సీ అమలు చేయకుండా నిరుద్యోగులను దగా చేసిన జగన్... ఇప్పుడు కూటమి ప్రభుత్వంపై విమర్శలు చేయడం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు. యువత, నిరుద్యోగులను రోడ్డున పడేయడమే లక్ష్యంగా కుట్రలు చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. జగన్ పీఏ అవినీతి బాగోతం బయటికి వస్తుండటంతో డీఎస్సీపై అసత్య ప్రచారం ప్రారంభించారని, పీఏనే అలా ఉంటే ఇక నాయకుడి అవినీతి ఏ స్థాయిలో జరిగిందో అర్థం చేసుకోవచ్చని అన్నారు.

ఉద్యోగులకు

కొత్త ఆరోగ్య పథకం

- నేడు ఈహెచ్‌ఎస్‌పై సీఎం సమీక్ష
- ఎంప్లాయీస్ హెల్త్‌కేర్ ట్రస్ట్ కమిటీని ప్రకటించే చాన్స్..
- మార్గదర్శకాలు కూడా..
  రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవం
- రోజున 50 మంది ఉద్యోగులకు కొత్త కార్డులు!
- 7.5 లక్షల మంది రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పెన్షనర్లు, వారి కుటుంబాలకు ప్రయోజనం
- నేడు సీఎస్‌తో ఉద్యోగ సంఘాల భేటీ

హైదరాబాద్, **ఐఎన్‌బిటైమ్స్** రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పెన్షనర్ల ఆరోగ్య భద్రతకు సంబంధించిన కొత్త ఆరోగ్య పథకం (ఈహెచ్‌ఎస్) ఈ నెల నుంచే అమల్లోకి వచ్చే అవకాశం కనిపిస్తోంది. దీనికి సంబంధించిన కసరత్తు ఇప్పటికే ఓ కొలిక్కి వచ్చినట్టు అధికార వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఈ పథకానికి సంబంధించి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి సోమవారం ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించి, కీలక నిర్ణయాలు తీసుకోనున్నారు. ఎంప్లాయీస్ హెల్త్ కేర్ ట్రస్ట్ ద్వారా ఈ పథకం అమలుకానున్న నేపథ్యంలో.. ట్రస్టు కమిటీని సోమవారమే ప్రకటించే అవకాశం ఉందని సమాచారం. పథకం మార్గదర్శకాలు కూడా విడుదల చేయవచ్చని తెలిసింది. ఉద్యోగ సంఘాల నుంచి ఆరుగురు, పెన్షనర్ల నుంచి ఇద్దరు ప్రతినిధులు ఈ ట్రస్ట్ సభ్యులుగా ఉంటారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగి ఒకరిని ట్రస్ట్‌కు సీఈ వోగా నియమిస్తారు.

ఖర్గేతో టీపీసీసీ చీఫ్, సీఎం భేటీ..

ఎస్ఐఆర్, మంత్రివర్గ విస్తరణపై చర్చ

హైదరాబాద్, ఐఎన్‌బిటైమ్స్ : హైదరాబాద్ మీదుగా గుల్బర్గాకు వెళ్తున్న ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే ఆదివారం శంషాబాద్ ఎయిర్‌పోర్టులో కాసేపు ఆగారు. టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్‌కుమార్‌గౌడ్, సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, ఏఐసీసీ రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇన్‌చార్జి మీనాక్షీ నటరాజన్, ప్రభుత్వ సలహాదారు వేణుగోపాల్‌రావు, ఏఐసీసీ కార్యదర్శి సంపత్‌కుమార్ ఖర్గేను కలిశారుతెలంగాణలో రాజకీయాలు, పార్టీ పరిస్థితి, ఎస్ఐఆర్ సహా పలు కీలక అంశాలపై చర్చించినట్టు పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి.

మూడో డిస్కమ్ రైతులపాలిట శాపం

- పగలు మాత్రమే ఉండే సోలార్ పవర్‌తో 24 గంటల కరెంట్ ఎట్లిస్తవ్?
- డిస్కమ్ అప్పులపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ చెప్తున్నవన్నీ పచ్చి అబద్ధాలు
- పదేండ్లలో రూ.27 వేల కోట్లుంటే.. రెండున్నరేండ్లలోనే 25 వేల కోట్లా?
- రైతు డిస్కమ్‌తో సాగుకు ఉరితాడే.. విద్యుత్తును ప్రైవేట్‌పరం చేసే కుట్ర
- తక్షణమే అసెంబ్లీలో చర్చపెట్టు: బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ ఫ్లోర్‌లీడర్ హరీశ్
- మీడియాకు విద్యుత్‌రంగ భవిష్యత్తు అంశాల విడుదల

సిద్దిపేట, **ఐఎన్‌బిటైమ్స్**: 'మూడో డిస్కమ్ రైతులపాలిట శాపం గా మారనున్నది.. ఈ డిస్కమ్ వల్ల సాగు, తాగునీటి ప్రాజెక్టులకు కరెంట్ కోతలు తప్ప వు. దమ్ముంటే రైతులకు 24గంటల ఉచిత విద్యుత్ ఇస్తేనే వచ్చే ఎన్నికల్లో ఓట్లు అడుగుతానని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రమాణం చేయాలి' అని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ ఫ్లోర్‌లీడర్ హరీశ్‌రావు చాలెంజ్ చేశారు. పగలు మాత్రమే ఉండే సోలార్ పవర్‌తో 24గంటల కరెంట్ ఎలా ఇస్తారో రేవంత్‌రెడ్డి సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. 24గంటల ఉచి త కరెంట్ కోసమే కొత్త డిస్కమ్ ఏర్పాటు చేస్తున్నామని నిన్న ముఖ్యమంత్రి చెప్పడం పచ్చి అబద్ధం అని మండిపడ్డారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో రైతులకు రోజుకు 13గంటలకు మించి కరెంట్ ఇవ్వడం లేదని, రైతు డిస్కమ్ ఏర్పాటుతో 7-8గంటలే ఇచ్చేందుకు కుట్రలు పన్నుతున్నారని ఆరోపిం చారు. పర్యాటక ప్యాకేజీలుగుజరాత్‌లో 7గంటలు, కర్ణాటకలో 8గంటల మాత్రమే వస్తున్న బడే భాయ్ మోదీ విధానాలను అమ లు చేసేందుకు చోటా భాయ్ యత్నిస్తున్నారని విమర్శించారు. రైతు డిస్కమ్‌లో సౌర విద్యుత్ మాత్రమే ఇస్తామని జీవో నెంబర్ 8లో పేర్కొన్నారని.. ఆ విద్యుత్తుతో ఎత్తిపోతల ప్రాజెక్టుల మోటర్లు ఎలా నడుస్తాయని ప్రశ్నించారు. ఆర్పీడీసీఎల్ ఏర్పాటును వెంటనే రద్దు చేసి, రైతులకు 24గంటల కరెంట్ ఇవ్వకపోతే బీఆర్ఎస్ పక్షాన పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమిస్తామని ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. ఆదివారం సిద్దిపేట జిల్లాకేంద్రంలోని తన క్యాంప్ కార్యాలయంలో హరీశ్‌రావు మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు.

డేరింగ్ డేషింగ్ స్టార్ కృష్ణ

● గుంటూరు తూర్పులో ఘనంగా కృష్ణ జయంతి వేడుకలు ● పండ్లు పంపిణీ చేసిన అభిమానులు

సినీ వినీలాకాశంలో సూపర్ స్టార్ కృష్ణ ధ్రువతారగా నిలిచారని, డేరింగ్ డాషింగ్ స్టార్ గా గుర్తింపు పొందారని గుంటూరు జిల్లా కృష్ణ మహేష్ ఫ్యాన్స్ అధ్యక్షులు కోటా శేషగిరి అన్నారు. కృష్ణ మహేష్ ఫ్యాన్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు షేక్ బాజీ (మిర్చి యార్డ్ మాజీ డైరెక్టర్) ఆధ్వర్యంలో సూపర్ స్టార్ కృష్ణ జయంతి సందర్భంగా ఆదివారం స్థానిక ఎమ్మెల్యే నసీర్ కార్యాలయంలో భారీ కేక్ కట్ చేసి మిఠాయిలు పంచి పెట్టారు. అనంతరం పేదలకు పండ్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా గుంటూరు జిల్లా కృష్ణ మహేష్ ఫ్యాన్స్ అధ్యక్షులు కోటా శేషగిరి మాట్లాడుతూ తెలుగు చలనచిత్ర పరిశ్రమలో సాహసాలకూ, ప్రయోగాలకూ కేరాఫ్ అడ్రస్ గా నటశేఖరుడు నిలిచారన్నారు. తెలుగు సినిమా చరిత్రను 'కృష్ణకు ముందు..తర్వాత' అని కచ్చితంగా చెప్పవచ్చని తెలిపారు. మూస ధోరణిని బద్దలు కొడుతూ, సరికొత్త సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని, విభిన్న జానర్లను టాలీవుడ్‌కు పరిచయం చేసిన ధీశాలి అని కొనియాడారు. తేనెమనసులు చిత్రం ద్వారా తెలుగు ప్రజలకు పరిచయమైన కృష్ణ సుమారు 500పైగా చిత్రాల్లో ప్రేక్షకులను మెప్పించారని తెలిపారు. మొదటి జేమ్స్ బాండ్, ఈస్ట్‌మన్ కలర్, 70ఎ స్కోప్, డీటీఎస్ వంటి వాటిని తెలుగు సినిమాకు తీసుకొచ్చిన కృష్ణ సాహసం అందరికీ ఆదర్శమని చెప్పారు. కేవలం నటనకే పరిమితం కాకుండా 'పద్మాలయ స్టూడియోస్' స్థాపించి, భారీ బడ్జెట్ చిత్రాలను నిర్మించారన్నారు. ఆయన వారసత్వాన్ని ప్రిన్స్ మహేష్ బాబు అద్భుతంగా ముందుకు తీసుకెళ్తున్నారని చెప్పారు. చిన్నారులకు ఉచితంగా గుండె ఆపరేషన్లు చేయిస్తూ తండ్రికి తగిన తనయుడిగా మహేష్ పేరు తెచ్చుకున్నారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సూపర్ స్టార్ సీనియర్ ఫ్యాన్స్ అధ్యక్షులు షేక్ బాజీ, గుంటూరు జిల్లా కృష్ణ మహేష్ ఫ్యాన్స్ అధ్యక్షులు కోటా శేషగిరి, బస్సు శీను, సురభి, ఏసు, పఠాన్ జమీర్, మాజీ కార్పొరేటర్ ఎలా అశోక్, బాపారావు, బీసీ నాయకులు వంగర ఏడుకొండలు, షేక్ సలీం, ఎర్రం శెట్టి గిరి, రాజేంద్ర, ముచ్చు దేవా, బండ్లమూడి మధు, షేక్ షాజహాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

"మాతమ్మ తల్లి" సేవలో కాకాణి

పీపుల్ వాయిస్ నెల్లూరు జిల్లా మే 31:
లిశ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా, వెంకటాచలం మండలం, చవటపాలెం గ్రామంలో వైభవంగా నిర్వహిస్తున్న మాతమ్మ తల్లి ఉత్సవాల్లో పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన మాజీ మంత్రి వర్యులు ఉమ్మడి నెల్లూరు జిల్లా వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు "డా" కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డి .కాకాణి రాకతో సందడిగా మారిన చవటపాలెం గ్రామం.కాకాణి కి ఘన స్వాగతం పలికిన, మహిళలు గ్రామస్తులు తప్పెట్లు,మేళ తాళాలు, బాణసంచా కాల్పుల మధ్య, అత్యంత కోలాహలంగా కాకాణి ని దేవాలయం వద్దకు తీసుకువెళ్లిన గ్రామస్తులు జై జగన్ , జై కాకాణి నినాదాలతో దద్దరిల్లిన చవటపాలెం గ్రామం మాతమ్మ దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించిన కాకాణి అమ్మ వారి ఆశీస్సులు జగన్మోహన్ రెడ్డి మీద, ప్రజల మీద, ఎల్లవేళలా ఉండాలని ప్రార్థించిన కాకాణి ఉత్సవాలకు ఆహ్వానించిన కమిటీ నిర్వాహకులకు ధన్యవాదాలు తెలిపిన కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డి లి

ఏపీలో ఉన్నామా లేక యూపీలో ఉన్నామా ...!!!!

- సీఎం చంద్రబాబునాయుడుకు సూటిప్రశ్న
- మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైయస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి విగ్రహం ధ్వంసం చేసిన ● సంఘటనపై సిట్టింగ్ జడ్జితో విచారణ జరిపించి వారిపై కఠిన చర్య తీసుకోవాలని
- ఆంధ్ర ప్రదేశ్. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ కే ఇందాదులఖాన్

కదిరి మే 31:రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారికి ఆంధ్ర ప్రదేశ్. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ కే ఇందాదులఖాన్ ప్రశ్నించారు . ఒక రాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైయస్సార్ రాజశేఖర్ రెడ్డి విగ్రహం నంద్యాలలో ధ్వంసం చేస్తే. నోరు విప్పని కూటమి నాయకులు వెంటనే రాజీనామా చేయాలని. ఏపీ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ కే ఇందాదుల్లా ఖాన్ ఒక ప్రకటనలో డిమాండ్ చేస్తూ మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైయస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి విగ్రహం ధ్వంసం చేసిన సంఘటనపై సిట్టింగ్ జడ్జితో విచారణ జరిపించి వారిపై కఠిన చర్య తీసుకోవాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర ఆర్గనైజింగ్ సెక్రెటరీ ఒక ప్రకటనలు డిమాండ్ చేశారు

మరో మూడు రోజులు ఎండల తీవ్రత ఎంత ఉంటుందో తెలుసా?

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాలు ఎండ వేడిమికి ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నాయి. ఈ ఏడాది మార్చి నెల నుంచి రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎండల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంది. దేశవ్యాప్తంగా 'సూపర్ ఎల్ నినో' ఆందోళన కనిపిస్తుంది. తెలుగు రాష్ట్రాలకు సానుకూల అంచనాలు ఉన్నప్పటికీ, దేశవ్యాప్త పరిస్థితి మాత్రం కొంత ఆందోళనకరంగానే ఉండేలా కనిపిస్తున్నట్లు ఐఎండీ అంచనా వేసింది. పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో బలపడుతున్న 'సూపర్ ఎల్ నినో' ప్రభావం కారణంగా దేశంలోని ఇతర ప్రాంతాలలో ఈ ఏడాది సాధారణం కంటే తక్కువ వర్షపాతం నమోదయ్యే ప్రమాదం ఉందని ఐఎండీ హెచ్చరించింది. ఇది దేశవ్యాప్తంగా రుతుపవనాల విస్తరణ పై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. వాతావరణంలో నెలకొన్న ఈ అనిశ్చితి దృష్ట్యా, లభించే ప్రతి నీటి చుక్కను ఆచితూచి, పొదుపుగా వాడుకోవాలని వాతావరణ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు

ఏపీలో ఎండలు.. వానలు...

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మరో రెండు రోజులు భిన్న వాతావరణం నెలకొని ఉంటుందని అమరావతి వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది. మరో రెండు రోజులు తీవ్ర ఎండలు, పిడుగులతో వర్షాలు కురుస్తాయని అంచనా వేసింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని పదకొండు మండలాల్లో తీవ్ర వడగాలులు, పోలవరం, కాకినాడ ప్రాంతాల్లో 46 డిగ్రీల వరకు ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతాయని చెప్పింది. పలుచోట్ల 43 నుంచి 44 డిగ్రీల వరకు నమోదయ్యే ఛాన్స్ ఉందని, అదే సమయంలో దక్షిణాంధ్రలో పిడుగులతో కూడిన మోస్తరు వర్షాలు కురుస్తాయని చెప్పింది. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించింది.

తెలంగాణకు గుడ్ న్యూస్...

తెలంగాణలో ఎండల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంది. వేడిగాలులు కూడా బలంగా వీస్తున్నాయి. గత మూడు నెలల నుంచి భానుడి ప్రతాపం కొనసాగుతుంది. అయితే భారత వాతావరణ శాఖ తెలంగాణ రాష్ట్రానికి గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. ఈ ఏడాది సాధారణం కంటే ఎక్కువ వర్షాలు కురుస్తాయని భారత వాతావరణ శాఖ అంచనా వేసింది. 2026 నైరుతి రుతుపవనాల కాలానికి సంబంధించి ఐఎండీ ఈరోజు తన తుది దీర్ఘకాలిక వాతావరణ అంచనాలను విడుదల చేసింది.

గుడిమెట్లలో పునర్నిర్మిత దేవాలయాల దర్శనం

ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్న మాజీ మంత్రి దేవినేని ఉమా

ఐ ఎన్ బి టైమ్స్ చందర్లపాడు, మే 31:
చందర్లపాడు మండలం గుడిమెట్ల గ్రామంలో ఇటీవల పునర్నిర్మాణం చేసిన పలు గ్రామదేవతల ఆలయాలను తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, మాజీ మంత్రి దేవినేని ఉమామహేశ్వరరావు ఆదివారం సందర్శించారు. ఆలయాల్లో కొలువుదీరిన దేవతామూర్తులను దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి ఆశీర్వాదాలు పొందారు. గ్రామంలో పునఃనిర్మించిన పాతపాటి అంకమ్మ తల్లి, నీలగిరి అంకమ్మ తల్లి, కాటమరాజు స్వామి, గంగమ్మ తల్లి దేవాలయాలను సందర్శించిన దేవినేని ఉమా, ఆలయాల అభివృద్ధికి కృషి చేసిన గ్రామస్తులు, దాతలను అభినందించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాలు, గ్రామదేవతల ఆరాధన ప్రజల విశ్వాసాలకు ప్రతీకగా నిలుస్తాయని పేర్కొన్నారు.అనంతరం గ్రామంలోని శ్రీ అన్నపూర్ణ సమేత కాశీ విశ్వేశ్వర స్వామి ఆలయానికి వెళ్లి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ అర్చకులు వేదమంత్రోచ్చారణల మధ్య ఆయనకు తీర్థప్రసాదాలు అందించి ఆశీర్వచనాలు అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా దేవినేని ఉమా మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రంలో రైతు సంక్షేమం, సాగునీటి రంగాభివృద్ధికి ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని అన్నారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న సాగునీటి ప్రాజెక్టులను వేగవంతంగా పూర్తి చేసే దిశగా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందని తెలిపారు. రైతులకు సాగునీరు అందించడమే లక్ష్యంగా కూటమి ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని పేర్కొన్నారు.అలాగే స్వర్గీయ దేవినేని రమణ కృషితో ప్రారంభమైన ప్రతిష్టాత్మక వేదాద్రి ఎత్తిపోతల పథకం రైతాంగానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడిందని గుర్తుచేశారు. ప్రస్తుతం ఆ పథకానికి సంబంధించిన మరమ్మతు పనులు నందిగామ ఎమ్మెల్యే తంగిరాల సౌమ్య నేతృత్వంలోప్రారంభమయ్యాయని తెలిపారు. రైతులకు సాగునీటి విషయంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటూ, వ్యవసాయ రంగానికి పూర్తి స్థాయిలో అండగా నిలుస్తామని హామీ ఇచ్చారు.గ్రామాల్లోని పురాతన దేవాలయాల పునరుద్ధరణతో పాటు వాటి వైభవాన్ని భావితరాలకు అందించాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందన్నారు. దేవాలయాలు కేవలం ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలే కాకుండా గ్రామీణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకలుగా నిలుస్తాయని పేర్కొన్నారు.గ్రామస్థులు ఆలయాల అభివృద్ధికి సంబంధించిన పలు అంశాలను ఆయన దృష్టికి తీసుకురాగా, వాటి పరిష్కారానికి సహకారం అందిస్తానని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, గ్రామ పెద్దలు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

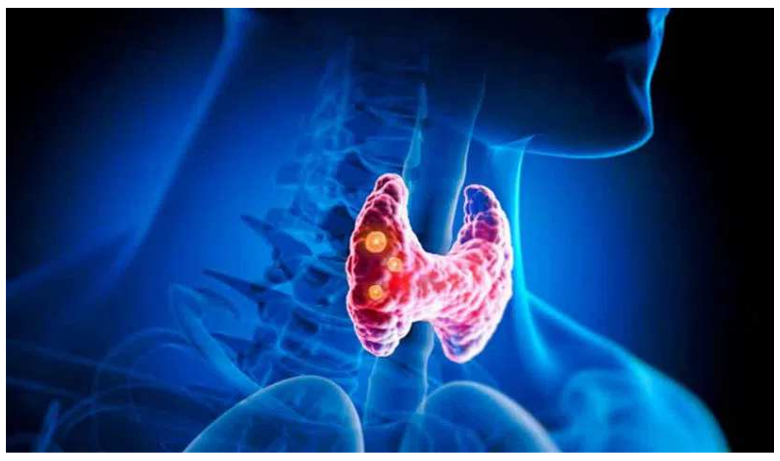
గతంలో మోసం... ఇప్పుడు నిర్లక్ష్యం

తూర్పు నియోజకవర్గంలోని మైనారిటీ సోదర సోదరీమణుల చిరకాల కోరిక అయిన షాదీ ఖానా నిర్మాణాన్ని కూటమి ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేయడాన్ని నిరసిస్తూ వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఆందోళనఈ సందర్భంగా దేవినేని అవినాష్ మాట్లాడుతూ, గతంలో ముఖ్యంగా 2014 నుండి 2019 మధ్య అధికారంలో ఉన్న తెలుగుదేశం పార్టీ (వెన్నుపోటు పార్టీ) మైనారిటీలను ఐదేళ్లపాటు మోసం చేసిందని మండిపడ్డారు.షాదీ ఖానా లేకపోవడంతో ముస్లిం సోదరులు శుభకార్యాల కోసం ప్రైవేట్ ఫంక్షన్ హాళ్లలో వేలాది,లక్షలాది రూపాయలు ఖర్చు చేస్తూ తీవ్ర ఇబ్బందులు పడ్డారని గుర్తు చేశారు.

రోడ్ల అభివృద్ధే లక్ష్యంగా కూటమి ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోంది

-- ఎమ్మెల్యే బోడే ప్రసాద్

పెనమలూరు నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి రహదారులే కీలకమని భావిస్తూ కూటమి ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందని పెనమలూరు నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు బోడే ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు... కానూరు -- సనాతననగర్ -- ఆటోనగర్ ప్రాంతాలను అనుసంధానం చేసే పంటకాల రహదారి సి.ఆర్.డి.ఏ నిధులు 3 కోట్ల 20 లక్షలతో నిర్మించే అభివృద్ధి పనులకు ఎమ్మెల్యే బోడే ప్రసాద్ శంకుస్థాపన చేశారు.పంటకాలువ రహదారి అభివృద్ధి పనుల శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే బోడే ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ,ఈ రహదారి నిర్మాణానికి పునాది తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రభుత్వ హయాంలోనే పడిందని గుర్తు చేశారు. అనంతరం వచ్చిన ప్రభుత్వాల కాలంలో నిధుల కొరత కారణంగా పనులు నిలిచిపోయినప్పటికీ, తిరిగి కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు వేగవంతమయ్యాయని తెలిపారు...కానూరు నుంచి చైతన్య రోడ్డు,వంద అడుగుల రోడ్డు వరకు రహదారి అభివృద్ధికి నిధులు మంజూరు చేసి పనులు ప్రారంభించామని, సిద్ధార్థ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల సమీపంలో ఎదురైన సాంకేతిక సమస్యలను పరిష్కరించి కళాశాల యాజమాన్య సహకారంతో ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణానికి శ్రీకారం చుట్టామని వివరించారు...2019లో ప్రభుత్వం మారిన తర్వాత దాదాపు 90 శాతం పూర్తైన ఫ్లైఓవర్ పనులు నిలిచిపోయాయని,అయితే 2024లో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన అనంతరం సిద్ధార్థ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ఫ్లైఓవర్‌తో పాటు యనమలకుదురు వంతెన పనులను పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చామని తెలిపారు...నలందా రోడ్ జంక్షన్ వరకు రూ.6.25 కోట్లతో రోడ్డు,డ్రైనేజీ పనులు చేపట్టగా,ప్రస్తుతం మరో రూ.3.25 కోట్లతో సాయిబాబా గుడి వరకు రహదారి,డ్రైనేజీ నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేస్తున్నామని చెప్పారు.అదేవిధంగా 100 ఫీట్ రోడ్ వరకు విస్తరణ కోసం అదనంగా రూ.7 కోట్ల నిధుల మంజూరుకు చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని వెల్లడించారు...
గతంలో కచ్చా రహదారులు,మురుగు కాలువలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్న ప్రాంతాలు నేడు ఆధునిక రహదారులతో అభివృద్ధి చెందుతున్నాయని పేర్కొన్నారు.తారు సరఫరాలో కొంత ఆలస్యం ఉన్నప్పటికీ పనులు వేగంగా కొనసాగుతున్నాయని,త్వరలోనే పూర్తయిన పనులను ప్రజలకు అంకితం చేస్తామని తెలిపారు...నియోజకవర్గంలో గత రెండు సంవత్సరాల్లో జరిగిన అభివృద్ధి అనేక సంవత్సరాల అభివృద్ధిని మించిపోయిందని పేర్కొంటూ, శ్రీనివాసనగర్,కృష్ణాపురం,గద్దె రామ్మోహన్ ఆర్టీసీ కాలనీ,ఎస్సీ కాలనీ తదితర ప్రాంతాల్లో రహదారి నిర్మాణ పనులు పూర్తి చేసినట్లు తెలిపారు.బాలాజీనగర్‌లో వర్షాకాలంలో నీటి నిల్వ సమస్య పరిష్కారానికి కూడా త్వరలో పనులు ప్రారంభిస్తామని హామీ ఇచ్చారు...అభివృద్ధి కోసం అవసరమైన చోట ఆక్రమణలు తొలగించాల్సి వచ్చినా ప్రజలకు ఇబ్బంది కలగకుండా ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు చేసి, ఎవరికి అన్యాయం జరగకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు.వ్యక్తిగత ప్రయోజనాల కోసం కాకుండా గ్రామాలు, పట్టణాలు సమగ్రంగా అభివృద్ధి చెందాలనే లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నామని తెలిపారు...విజయవాడ నగరానికి ప్రత్యామ్నాయ రహదారి అనుసంధానాలు కల్పించడం,మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్లను అభివృద్ధి చేయడం,బందర్ రోడ్డుపై ట్రాఫిక్ భారాన్ని తగ్గించడం తమ ప్రధాన లక్ష్యమని ఎమ్మెల్యే బోడే ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు...ఈ సందర్భంగా రహదారి విస్తరణ,అభివృద్ధి పనులకు సహకరిస్తున్న ప్రజలకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేసిన ఆయన,ప్రజల సహకారంతో ప్రస్తుతం ప్రారంభించిన పనులను రాబోయే ఆరు నెలల్లో పూర్తి చేస్తామని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు.సాయిబాబా గుడి వరకు చేపడుతున్న పనులు పూర్తయ్యాక 100 ఫీట్ రోడ్ వరకు విస్తరణ పనులను కొనసాగిస్తామని వెల్లడించారు...ప్రజల ఆశీస్సులు,సహకారంతో పెనమలూరు నియోజకవర్గాన్ని అన్ని రంగాల్లో ఆదర్శవంతమైన అభివృద్ధి కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు నిరంతరం కృషి చేస్తామని ఎమ్మెల్యే బోడే ప్రసాద్ తెలిపారు...ఈ కార్యక్రమంలో కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు,అధికారులు,తదితరులు పాల్గొన్నారు...



థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు ఎలాంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి.. వేటిని మానేయాలి..?

శరీరంలోని జీవక్రియలను నియంత్రించే ముఖ్యమైన ఎండోక్రైన్ గ్రంథుల్లో థైరాయిడ్ ఒకటి. ఈ గ్రంథి సక్రమంగా పనిచేయకపోతే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా దేశంలో థైరాయిడ్ సంబంధిత సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. అందుకే థైరాయిడ్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సరైన ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథికి సంబంధించిన వ్యాధులు ప్రధానంగా రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. థైరాయిడ్ హార్మోన్లు తక్కువగా ఉత్పత్తి కావడం వల్ల హైపోథైరాయిడిజం వస్తుంది. ఇది మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. మరోవైపు, థైరాయిడ్ హార్మోన్లు అధికంగా ఉత్పత్తి అయితే హైపర్ థైరాయిడిజం ఏర్పడుతుంది. ఈ రెండు పరిస్థితులపై కూడా ఆహారపు అలవాట్లు గణనీయమైన ప్రభావం చూపుతాయి.

మెడిటరేనియన్ డైట్ అయితే బెటర్..

హైపోథైరాయిడిజం ఉన్నవారు మెడిటరేనియన్ డైట్‌ను అనుసరించడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ ఆహార విధానంలో పండ్లు, కూరగాయలు, బ్రౌన్ రైస్, ఓట్స్, బార్లీ, సంపూర్ణ గోధుమలు, గింజలు, నట్స్, ఆలివ్ ఆయిల్ వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, అలాగే బీన్స్, చేపలు, కోడి మాంసం, పెరుగు, చీజ్ వంటి ప్రోటీన్ ఆహారాలు ఉంటాయి. ఈ డైట్‌లో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు థైరాయిడ్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. అలాగే ప్రాసెస్ చేయని సహజ ఆహారాలతో కూడిన పాలియో డైట్ కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అయితే బ్రోకోలీ, కాలీఫ్లవర్, ముల్లంగి, క్యాబేజీ వంటి క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలను పచ్చిగా ఎక్కువగా తినడం వల్ల థైరాయిడ్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తిపై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది.

వేసవి కాలంలో రోజంతా బయట పనిచేసేవారు పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలు ఇవే..

వేసవి కాలం బయట పని చేసే కార్మికులకు ఒక పెద్ద సవాల్ లాంటిదని చెప్పవచ్చు. నిర్మాణ కార్మికులు, రోడ్డు పని చేసేవారు, వ్యవసాయ కూలీలు, వీధి వ్యాపారులు, రోజువారీ కూలీలు వంటి వారు మండే ఎండలో గంటల తరబడి పనిచేయాల్సి వస్తుంది. అలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆహారం కేవలం ఆకలి తీర్చడానికే కాదు, శరీరానికి శక్తిని అందించడానికి, నీటి లోపాన్ని తగ్గించడానికి, అలసటను ఎదుర్కోవడానికి కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఎండలో పని చేసే కార్మికులు వేసవికాలంలో ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ఇవి తక్కువ ఖర్చుతో లభించడమే కాకుండా, శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందించి తీవ్రమైన వేడిని తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. వేసవిలో కార్మికులు భోజనంలో పెరుగు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఇది శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందించడమే కాకుండా జీర్ణక్రియకు కూడా మేలు చేస్తుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రతల వల్ల ఆకలి తగ్గినప్పుడు కూడా పెరుగును సులభంగా తినగలుగుతారు. చాలామంది పెరుగును అన్నంతో కలిపి లేదా రోటీతోపాటు తీసుకుంటారు. ఇది శరీరానికి ఉపశమనం కలిగించడంతోపాటు తేలికైన పోషణను అందిస్తుంది. పెరుగు, మజ్జిగ, కూరగాయలు..పెరుగుతోపాటు మజ్జిగను కూడా కార్మికులు వేసవి ఆహారంలో ముఖ్యమైన భాగంగా చేసుకోవాలి. రోజంతా చెమటలు పట్టే పనులు చేసే వారికి మజ్జిగ దాహాన్ని తగ్గించి శరీరాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. జీలకర్ర పొడి, ఉప్పు లేదా పుదీనాతో తయారు చేసే మజ్జిగ మరింత రుచికరంగా ఉండటంతోపాటు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. తక్కువ సమయంలో తాగగలిగే ఈ పానీయం ఎండలో పనిచేసే వారికి తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అధిక మసాలాలు, నూనెతో చేసిన ఆహారం వేసవిలో భారంగా అనిపిస్తుంది. కనుక పెరుగన్నం, పప్పన్నం లేదా తేలికపాటి ఖిచిడీ వంటి ఆహారాలను ఎంచుకోవాలి. ఇవి కడుపుని నింపడంతోపాటు శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. ముఖ్యంగా అన్నం త్వరగా జీర్ణమై శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. ఉల్లిపాయ, దోసకాయ, నిమ్మకాయ, టమాటా వంటి ముడి కూరగాయలు కూడా వేసవిలో కార్మికుల భోజనంలో తరచూ కనిపిస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి చల్లదనం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా దోసకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటంతో దాహాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, ఉప్పుతో కలిసి తింటే భోజనానికి రుచి పెరగడంతోపాటు వేడి ప్రభావాన్ని కూడా కొంత మేర తగ్గిస్తుంది.

పసిడికి భారీగా తగ్గిన డిమాండ్.. 70 శాతం కోత

భారత్‌లో బంగారానికి డిమాండ్ భారీగా పడిపోయింది. ఏకంగా 70 శాతం మేర తగ్గిపోయింది. లోహాలపై కేంద్రం దిగుమతుల డ్యూటీ పెంచడంతో డిమాండ్‌లో కోత పడింది. మే 27తో ముగిసిన 15 రోజుల వ్యవధిలో బంగారానికి డిమాండ్ అంతకుముందు ఇదే కాలంతో పోలిస్తే 25 టన్నుల నుంచి 7.5 టన్నులకు పడిపోయిందని ఇండస్ట్రీ వర్గాలు చెప్పినట్టు జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వెలువడ్డాయి. పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో ఫారెక్స్ నిల్వలను పొదుపు చేసేందుకు కేంద్రం మే 13న దిగుమతి సుంకాన్ని 15 శాతానికి పెంచిన విషయం తెలిసిందే.

కొలువు తెచ్చిన గౌరవం..!

బంగారు నగల అమ్మకాలు తగ్గిపోయాయని దేశవ్యాప్తంగా జువెలర్స్ చెప్పినట్టు ఇండియన్ బులియన్, అండ్ జువెలర్స్ అసోసియేషన్ పేర్కొంది. దిగుమతి సుంకాలను పెంచాక డిమాండ్‌లో దాదాపు 70 శాతం కోత పడినట్టు తమకు సమాచారం అందిందని పేర్కొంది. బంగారం విక్రయాలకు సంబంధించి దేశంలో అసంఘటిత రంగం వాటా 65 శాతమని, ఈ రంగంపైనే అధిక ప్రభావం కనిపిస్తోందని ఐబీజేఏ జాతీయ సెక్రటరీ తెలిపారు. దిగుమతి సుంకాల పెంపు తరువాత బంగారంపై పన్ను భారం (జీఎస్టీతో సహా..) 9.18 శాతం నుంచి 18.45 శాతానికి పెరిగిందని అన్నారు.

దిగుమతుల సుంకాల పెంపునకు తోడు ఇంధన, ఆహార ధరలు కూడా పెరగడంతో వినియోగదారులు బంగారంపై ఖర్చులను వాయిదా వేస్తున్నారని ఇండస్ట్రీ వర్గాలు తెలిపాయి. బంగారం కొనుగోళ్లను వాయిదా వేసుకోవాలన్న ప్రధాని మోదీ పిలుపు కూడా ప్రభావం చూపించిందని ఇండస్ట్రీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇది అధిక మాసం కూడా కావడంతో బంగారం కొనుగోళ్లు తగ్గాయని జువెలర్స్ అంటున్నారు.

గుడ్‌న్యూస్.. భారీగా తగ్గిన బంగారం ధరలు..

దేశంలో బంగారానికి డిమాండ్ భారీగా పడిపోయింది. పసిడి విక్రయాలు 70 శాతం తగ్గిపోయాయి. ఈ నేపథ్యంలో ధరలు తగ్గుముఖం పడుతున్నాయి. నిన్న (శుక్రవారం) హైదరాబాద్ మార్కెట్‌లో 10 గ్రాముల స్వచ్ఛమైన 24 క్యారెట్ల బంగారం 1,57,640 రూపాయల వద్ద ట్రేడ్ అయింది. 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల బంగారం 1,44,500 రూపాయల వద్ద ట్రేడ్ అయింది. 10 గ్రాముల 18 క్యారెట్ల బంగారం 1,18,230 రూపాయల వద్ద ట్రేడ్ అయింది.

కొలువు తెచ్చిన గౌరవం..!

ఈ రోజు (శనివారం) బంగారం ధరలు భారీగా తగ్గాయి. 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ల బంగారంపై రూ. 600.. 22 క్యారెట్ల బంగారంపై రూ. 550 .. 18 క్యారెట్ల బంగారంపై రూ. 450 తగ్గింది. గుడ్‌రిటర్న్స్ వెబ్‌సైట్ ప్రకారం ఉదయం 11 గంటల సమయంలో హైదరాబాద్ మార్కెట్‌లో 10 గ్రాముల స్వచ్ఛమైన 24 క్యారెట్ల బంగారం 1,57,040 రూపాయల వద్ద.. 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల బంగారం 1,43,950 రూపాయల వద్ద.. 10 గ్రాముల 18 క్యారెట్ల బంగారం 1,17,780 రూపాయల వద్ద ట్రేడ్ అవుతోంది.

ప్రముఖ నగరాల్లో 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర ఇలా (10 గ్రాములు)

హైదరాబాద్: రూ. 1,57,040
విజయవాడ: రూ. 1,57,040
విశాఖపట్నం: రూ. 1,57,040
ముంబై: రూ. 1,57,040
బెంగళూరు: రూ. 1,57,040
ఢిల్లీ: రూ. 1,57,190
చెన్నై: రూ. 1,59,600
సూరత్: రూ. 1,57,190
మధురై: రూ. 1,59,600
కోయంబత్తూరు: రూ. 1,59,600

చర్మాన్ని యవ్వనంగా కనిపించేలా చేసే మైక్రో కరెంట్ ఫేషియల్స్ ట్రీట్‌మెంట్.. అసలేంటిది.

చర్మ సంరక్షణలో ఇప్పుడు నాన్ ఇన్వేసివ్ ట్రీట్‌మెంట్లకు డిమాండ్ వేగంగా పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్సలు లేకుండా సహజమైన అందాన్ని మెరుగుపరచే విధానాలపై యువత ఆసక్తి చూపుతోంది. ఈ క్రమంలో మైక్రోకరెంట్ ఫేషియల్స్ అనే స్కిన్ ట్రీట్‌మెంట్ ఇప్పుడు బ్యూటీ ప్రపంచంలో ట్రెండ్‌గా మారింది. దీనిని చాలామంది ముఖానికి వర్కౌట్ గా అభివర్ణిస్తున్నారు. సాధారణ ఫేషియల్స్ చర్మాన్ని శు భ్రపరచడం, మృదువుగా మార్చడం, పోషణ అందించడం వరకు మాత్రమే పరిమితమైతే, మైక్రోకరెంట్ ఫేషియల్స్ మాత్రం చర్మం కింద ఉన్న ముఖ కండరాలపై కూడా పనిచేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఫేషియల్స్ ముఖ్యంగా 20ల చివరి నుంచి 40 ఏళ్ల మధ్య వయసున్నవారిలో ఎక్కువ ఆదరణ పొందుతున్నాయి. ముఖంలో ఉబ్బరం, చర్మం వదులుగా కనిపించడం, అలసట లక్షణాలు వంటి సమస్యలను శస్త్రచికిత్సల అవసరం లేకుండా తగ్గించుకోవాలనుకునే వారు ఈ చికిత్స వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. సహజమైన మార్పులు రావడం, ముఖం ఆకృతి పూర్తిగా మారకుండా ఫ్రెష్ లుక్ ఇవ్వడం దీని ప్రత్యేకతగా చెబుతున్నారు.

ూ×

కండరాలకు ఉద్దీపన ఉండాలి..

నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం మన ముఖంలో మొత్తం 43 కండరాలు ఉంటాయి. ఇవే ముఖ కవళికలు, ఆకృతి, దృఢత్వానికి కారణం అవుతాయి. శరీరంలోని ఇతర కండరాల మాదిరిగానే ముఖ కండరాలు కూడా సరైన ఉద్దీపన లేకపోతే క్రమంగా బలహీనపడతాయి. మైక్రోకరెంట్ ట్రీట్‌మెంట్ ఈ కండరాలకు స్వల్ప ఎలక్ట్రిక్ ఉద్దీపన అందించి వాటిని యాక్టివ్‌గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ చికిత్స వల్ల ముఖ కండరాలు మరింత టోన్‌గా కనిపించి చర్మం గట్టిగా, లిఫ్ట్ అయినట్టుగా కనిపిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇది చర్మ కణాల్లో ూూ అనే శక్తి ఉత్పత్తిని పెంచుతుందని పేర్కొంటున్నారు. ూూ పెరగడం వల్ల కొల్లాజెన్, ఎలాస్టిన్ ఉత్పత్తికి మద్దతు లభించి చర్మం దృఢత్వం, లవలేశం మెరుగుపడతాయి. మైక్రోకరెంట్ ఫేషియల్స్ రక్త ప్రసరణను కూడా మెరుగుపరుస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో చర్మానికి ఆక్సిజన్, పోషకాలు మెరుగ్గా చేరి ముఖం కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. చికిత్స అనంతరం చాలా మందికి ముఖం తాజాగా, గ్లోతో కనిపించడం ఇందుకే అని వివరిస్తున్నారు.

తరచూ చేయిస్తేనే లాభం..

ముఖ ఆకృతిని సహజంగా మెరుగుపరచడంలో కూడా ఈ ట్రీట్‌మెంట్ ఉపయోగపడుతుందని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా చెంపలు లిఫ్ట్ అయినట్టు, జాలైన్ స్పష్టంగా కనిపించేలా చేయడంలో మైక్రోకరెంట్ సహాయపడుతుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అందుకే దీనిని ముఖానికి జిమ్ సెషన్‌తో పోలుస్తున్నారు. ఒక్కసారి ఈ ట్రీట్‌మెంట్ చేయించుకోవడం వల్ల కొంత తక్షణ ఫలితం కనిపించినా, దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలు క్రమం తప్పకుండా చేయించుకుంటేనే కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరానికి వ్యాయామం ఎలా నిరంతరం అవసరమో, ముఖ కండరాల టోన్‌ను నిలబెట్టుకోవడానికి కూడా క్రమబద్ధమైన సంరక్షణ అవసరమని వివరిస్తున్నారు. చర్మ సమస్యలు వచ్చిన తర్వాత చికిత్స చేయించుకోవడం కంటే ముందుగానే చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలనుకునే వారు ఈ విధానాన్ని ఎక్కువగా ఎంచుకుంటున్నారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వయస్సు ప్రభావం మొదలయ్యే దశలో చర్మాన్ని సహజంగా ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు ఈ ట్రీట్‌మెంట్ ఉపయోగపడుతుందని సూచిస్తున్నారు.

INB TIMES
తెలుగు దినపత్రిక Telugu Daily News Paper
సోమవారం 01- 06- 2026

క్యాన్సర్ అని తెలియగానే 'పెద్ది' సినిమా వదిలేద్దామనుకున్నా

కన్నడ స్టార్ హీరో శివరాజ్‌కుమార్ తన క్యాన్సర్ పోరాటం గురించి రామ్ చరణ్ హీరోగా నటిస్తున్న 'పెద్ది' సినిమా ప్రయాణం గురించి పలు ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నారు. జూన్ 4న విడుదల కానున్న ఈ సినిమా ప్రమోషన్స్ కోసం చెన్నై వెళ్లిన ఆయన తనకు క్యాన్సర్ వచ్చినప్పుడు ఈ ప్రాజెక్ట్ నుండి తప్పుకోవాలని అనుకున్నట్లు వెల్లడించారు. దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా తనకు కథ చెప్పిన రోజునే తాను రామ్ చరణ్‌తో కూడా మాట్లాడానని, అయితే ఆ తర్వాత 2024లో తనకు క్యాన్సర్ ఉన్నట్లు తేలిందని ఆయన గుర్తుచేసుకున్నారు. వైద్యం కోసం అమెరికా వెళ్లాల్సి రావడంతో సినిమాను క్యాన్సిల్ చేద్దామా అని మేకర్స్‌ను అడిగానని, కానీ దర్శకుడు బుచ్చిబాబు మరియు చిత్రబృందం తన స్థానంలో మరొకరిని రీప్లేస్ చేయడానికి అస్సలు ఒప్పుకోలేదని శివరాజ్‌కుమార్ తెలిపారు. తన కోసమే సినిమాను ఆపి, చాలా కాలం పాటు ఎదురుచూశారని, వారి చూపిన ప్రేమకు తాను ఎల్లప్పుడూ కృతజ్ఞతుడనై ఉంటానని ఈ 64 ఏళ్ల నటుడు ఎమోషనల్ అయ్యారు.
ఈ ఈవెంట్‌లో గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ సైతం శివరాజ్‌కుమార్‌పై ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. సినిమాలో శివరాజ్‌కుమార్ చేసిన గెస్ట్ అప్పీయరెన్స్ కోసమే తాను ఈ చిత్రాన్ని పలుమార్లు చూశానని చరణ్ పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా కారులో సిగరెట్ కాలుస్తూ వచ్చే స్లో-మోషన్ షాట్ ఒక ఐకానిక్ పర్ఫార్మెన్స్ అని, ఆయన స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్ తెరపై ఒక నిప్పుకణంలా ఉంటుందని, ఆయన కళ్లే ఎన్నో భావాలను పలికిస్తాయని కొనియాడారు. 2024 డిసెంబర్‌లో అమెరికాలోని మయామిలో శివరాజ్‌కుమార్‌కు మూత్రాశయ క్యాన్సర్ సర్జరీ జరిగింది. ఆ సమయంలో తీవ్ర ఆందోళనకు గురైనప్పటికీ, అభిమానులు మరియు కుటుంబ సభ్యుల మద్దతుతో కోలుకున్నట్లు ఆయన గతంలో తెలిపారు.

క్యాన్సర్ కెమోథెరపీ చికిత్స తీసుకుంటూనే ఆయన తన కన్నడ చిత్రం '45' షూటింగ్‌లో కూడా పాల్గొనడం విశేషం. బుచ్చిబాబు సన దర్శకత్వంలో రామ్ చరణ్, జాన్వీ కపూర్ జంటగా మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ మరియు సుకుమార్ రైటింగ్స్ నిర్మించిన 'పెద్ది' చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారీ అంచనాలతో జూన్ 4న థియేటర్లలో విడుదల కానుంది.

వెంకటేష్-త్రివిక్రమ్ 'ఏకే47'లో కొత్త ట్విస్ట్.. కీలక పాత్రలో దేవయాని శర్మ?

టాలీవుడ్‌లో ప్రస్తుతం అత్యంత ఆసక్తి రేకెత్తిస్తున్న చిత్రాల్లో వెంకటేష్ -- త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కుతున్న 'ఆదర్శ కుటుంబం హౌస్ నెం.47 (ఏకే47)' ఒకటి. కుటుంబ కథా చిత్రాలకు కేరాఫ్ అడ్రస్‌గా నిలిచిన ఈ ఇద్దరి కలయికలో సినిమా వస్తుండటంతో ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. గతంలో 'నువ్వు నాకు నచ్చావ్', 'మల్లీశ్వరి' వంటి బ్లాక్‌బస్టర్ చిత్రాలకు త్రివిక్రమ్ అందించిన మాటలు ప్రేక్షకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. ఇప్పుడు చాలా సంవత్సరాల తర్వాత వెంకటేష్‌తో మరోసారి కలిసి పనిచేస్తుండటంతో ఈ ప్రాజెక్ట్‌పై ప్రత్యేక ఆసక్తి ఏర్పడింది. ఈ సినిమాలో వెంకటేష్ సరసన శ్రీనిధి శెట్టి హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌లో షూటింగ్ శరవేగంగా సాగుతోంది. కీలక సన్నివేశాలను చిత్రీకరిస్తున్న తరుణంలో సినిమాకు సంబంధించిన ఓ ఆసక్తికరమైన వార్త ఫిల్మ్‌నగర్‌లో చక్కర్లు కొడుతోంది. జఊఎ డ
రాశీఖ్షిశ్రీ +బఊనవం
ాూ× అఅ ంజూశీతీం జఊనవశీ 2ాూ×
అఅ ంజూశీతీం జఊనవశీ 2

ప్రముఖ వెబ్ సిరీస్ 'సేవ్ ది టైగర్స్' ద్వారా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటి దేవయాని శర్మ ఈ చిత్రంలో ఓ కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు సమాచారం. కథలో ఆమె పాత్రకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఉంటుందని, సినిమా నడకలో ముఖ్యమైన మలుపులకు కారణమయ్యే పాత్రగా ఉండొచ్చని సినీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. అయితే ఆమె పాత్రకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు మాత్రం ఇంకా గోప్యంగానే ఉంచారు. దేవయాని శర్మకు ఇది కెరీర్ పరంగా మరో పెద్ద అవకాశం కానుంది. ఇప్పటికే 'సేవ్ ది టైగర్స్' ద్వారా కుటుంబ ప్రేక్షకులకు చేరువైన ఆమె, ఇప్పుడు వెంకటేష్-త్రివిక్రమ్ వంటి క్రేజీ కాంబినేషన్ సినిమాలో నటించడం ద్వారా మరింత గుర్తింపు పొందే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.

ఇదిలా ఉంటే, దేవయాని శర్మ నటించిన 'సేవ్ ది టైగర్స్' మూడో సీజన్ కూడా విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. ఇటీవల విడుదలైన ట్రైలర్‌కు మంచి స్పందన లభించింది. జూన్ 19 నుంచి ఈ సిరీస్ ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుండగా, గత రెండు సీజన్ల మాదిరిగానే ఈసారి కూడా వినోదభరితంగా ఉండబోతుందని భావిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని ప్రముఖ నిర్మాత ఎస్. రాధాకృష్ణ (చినబాబు) నిర్మిస్తున్నారు. వెంకటేష్, శ్రీనిధి శెట్టితో పాటు నారా రోహిత్, పూజిత పొన్నాడ, రావు రమేష్, బ్రహ్మాజీ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. సంగీతాన్ని హర్షవర్ధన్ రామేశ్వర్ అందిస్తున్నారు. కుటుంబ భావోద్వేగాలు, వినోదం, త్రివిక్రమ్ మార్క్ సంభాషణలు, వెంకటేష్ నటన ప్రధాన ఆకర్షణలుగా రూపొందుతున్న ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు దేవయాని శర్మ ఎంట్రీ వార్తతో సినిమాపై మరింత ఆసక్తి పెరిగింది. విడుదల తేదీతో పాటు ఇతర వివరాలను చిత్ర బృందం త్వరలో అధికారికంగా ప్రకటించే అవకాశం ఉంది.

చెన్నైలో జరిగే ప్రేమకథ

కిరణ్ అబ్బవరం, శ్రీగౌరిప్రియ జంటగా నటిస్తున్న రొమాంటిక్ ఎంటర్‌టైనర్ 'చెన్నై లవ్‌స్టోరీ'. రవి నంబూరి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సాయిరాజేష్ కథనందిస్తున్నారు. ఈ సినిమాను జూలైలో విడుదల చేయబోతున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు. చెన్నై నగరం నేపథ్యంలో జరిగే ఫీల్‌గుడ్ రొమాంటిక్ ఎంటర్‌టైనర్ ఇదని, ప్రేమలోని సున్నిత భావోద్వేగాలను ఆవిష్కరిస్తూ అందరినీ మెప్పిస్తుందని, సంగీతానికి కూడా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంటుందని మేకర్స్ చెప్పారు. డిఫరెంట్ కాన్సెప్ట్‌తో తెరకెక్కిస్తున్న లవ్‌స్టోరీ ఇదని, కిరణ్ అబ్బవరం పాత్ర నవ్యరీతిలో సాగుతుందని దర్శకుడు తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: మణిశర్మ, కథ: సాయిరాజేష్, నిర్మాతలు: ఎస్‌కేఎన్, సాయిరాజేష్, రచన-దర్శకత్వం: రవి నంబూరి.

విడాకులపై హన్సిక ఎమోషనల్ కామెంట్స్..

సినీ పరిశ్రమలో సెలబ్రిటీల విడాకులు తరచూ వార్తల్లో నిలుస్తూనే ఉంటాయి. ప్రేమగా మొదలైన బంధాలు అనుకోని కారణాలతో ముగిసిపోవడం అభిమానులను నిరాశకు గురిచేస్తుంటుంది. తాజాగా నటి హన్సిక తన వైవాహిక జీవితానికి ముగింపు పలికిన అనంతరం మొదటిసారి ఈ అంశంపై బహిరంగంగా స్పందించి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. భర్త సోహైల్ ఖతూరియాతో విడిపోవాలని నిర్ణయించుకున్న తర్వాత ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో హన్సిక తన వ్యక్తిగత జీవితంలో ఎదుర్కొన్న భావోద్వేగ పరిస్థితులను వివరించారు.
జీవితంలో కొన్ని నిర్ణయాలు కఠినంగా అనిపించినప్పటికీ, అవి మన మంచికే అయితే వాటిని ఆలస్యం చేయకుండా తీసుకోవాలని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ఒక నిర్ణయం తప్పు అని అనిపిస్తే దాన్ని సరిదిద్దుకోవడానికి వెనుకాడకూడదు. గత రెండేళ్లుగా నా మానసిక పరిస్థితి చాలా ప్రభావితమైంది. సాధారణంగా నేను చాలా ఉల్లాసంగా, ఆనందంగా ఉండే వ్యక్తిని. కానీ ఆ సమయంలో పూర్తిగా నిశ్శబ్దంగా, బాధతో ఉండేదాన్ని. నా పరిస్థితిని చూసి కుటుంబ సభ్యులు కూడా చాలా ఆందోళన చెందారు అని హన్సిక తెలిపారు. తన జీవితంలో అత్యంత క్లిష్టమైన దశలో ఒక స్నేహితురాలు అండగా నిలిచిందని ఆమె చెప్పారు.

అల్లు అర్జున్ మూడు షేడ్స్‌లో కనిపించబోతున్నాడా..!

'పుష్ప' ఫ్రాంచైజీతో దేశవ్యాప్తంగా సంచలన క్రేజ్ సంపాదించిన ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ తన తదుపరి చిత్రాన్ని స్టార్ డైరెక్టర్ అట్లీతో చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. తాత్కాలికంగా 'రాకా' పేరుతో ప్రచారంలో ఉన్న ఈ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్‌పై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ దీపికా పదుకోణ్ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ సినిమా భారతీయ సినీ పరిశ్రమలోనే అత్యంత భారీ స్థాయిలో తెరకెక్కుతున్న చిత్రాల్లో ఒకటిగా చెప్పబడుతోంది. సినిమాకు సంబంధించిన అధికారిక వివరాలు ఒక్కొక్కటిగా బయటకు వస్తున్నప్పటికీ, ప్రాజెక్ట్‌పై రోజుకో కొత్త వార్త సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది. తాజాగా వినిపిస్తున్న సమాచారం ప్రకారం, 'రాకా' సినిమా నుంచి ఫస్ట్ గ్లింప్స్‌ను ఈ ఏడాది ఆగస్టులో విడుదల చేసే దిశగా చిత్ర బృందం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తోందట. సినిమా ప్రపంచాన్ని, కథ నేపథ్యాన్ని, విజువల్ స్కేల్‌ను పరిచయం చేసే విధంగా ఈ గ్లింప్స్‌ను రూపొందిస్తున్నట్లు ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. అట్లీ తన సినిమాల్లో భారీ విజువల్స్, మాస్ ఎలిమెంట్స్, ఎమోషనల్ కథనాలకు పేరుగాంచిన దర్శకుడు. ఈసారి అల్లు అర్జున్‌తో కలిసి అంతర్జాతీయ స్థాయి విజువల్ అనుభూతిని అందించేలా 'రాకా'ను రూపొందిస్తున్నట్లు సమాచారం. అందుకే గ్లింప్స్‌పై కూడా ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టినట్లు తెలుస్తోంది.